

Cacau Colucci

Be

A Venezuela para
além das torcidas.

Chris Carlsson:
“Sem política,
bicicleta é um objeto
chato”.

Cozinhar é um ato
de amor.





RevistaBecool



@becoolmagazine

BeCool



SEÇÕES E COLUNAS

4 | CARTA AOS LEITORES

TWITFEED

5 | MULHERES QUE AMAMOS

Ellen Page

6 | SETLIST

Pra depois do carnaval

7 | ROTEIRO SP

Março de 2014

44 | FAZ SENTIDO?

Um dia sem WhatsApp

45 | CRÔNICA

Os assuntos do momento

46 | CHARGE

MATÉRIAS

8 | A VENEZUELA PARA ALÉM DAS TORCIDAS

Negar os avanços é tão equivocado quanto negar

os problemas

12 | 11 DICAS PRA QUEM QUER CONHECER OS
EUA

Uns toques pra quem deseja visitar o país

16 | MALEFÍCIOS DE UMA NOITE MAL DORMIDA

Depois de ler este artigo, você nunca mais negligenciará o sono

20 | COZINHAR É UM ATO DE AMOR

Os “Homens Gourmet” te ensinam receitas e mostram que cozinhar não tem segredo

24 | ENTREVISTA

Chris Carlsson

28 | ENSAIO

Cacau Colucci

40 | 4 TRUQUES PRA LEVÁ-LA AO ORGASMO

Táticas que podem dar uma força

ENTRE EM CONTATO

Facebook: facebook.com/RevistaBecool

Twitter: [@becoolmagazine](https://twitter.com/becoolmagazine)

E-mail: adngui@gmail.com

Carta aos leitores



Já passou o carnaval e estamos aí mais uma vez oferecendo a melhor compilação de conteúdo para o homem moderno na Internet brasileira. É nosso 18º mês, o que significa que metade de nossa primeira meta - sobreviver 3 anos no mínimo - está pra ser cumprida. Não poderíamos estar mais animados!

E claro, nossa animação se traduz quase que obrigatoriamente em uma ótima edição de revista. Apesar da demora em encontrarmos certos tipos de conteúdo, conseguimos fechar uma edição maravilhosamente legal.

Pra começar, um ensaio com Cacau Colucci, que foi uma das musas do carnaval que passou e que agora aparece em fotos lindas que mostram como ela é impressionante. Pra melhorar as coisas, ainda te revelamos quatro truques pra levar uma mulher ao orgasmo. Você não vai perder isso, vai?

Na linha de matérias sérias, o deputado Jean Wylis opina sobre a situação na Venezuela de forma brilhante e contundente, e uma entrevista com o ativista Chris Carlsson, que fala sobre bicicleta, política e capitalismo.

Temos também dicas pra quem quer conhecer os EUA, uma matéria sobre os malefícios de uma noite mal dormida, as dicas de culinária dos "Homens Gourmet", Ellen Page em Mulheres que Amamos, uma setlist pra ressaca do carnaval, os tweets mais legais, o roteiro dos paulistanos no mês, uma charge e as colunas de Mônica de Souza e Alberto Villas.

Vem com a gente porque a BECOOL 18 tá cheia de coisas legais. E não deixe de nos seguir nas redes sociais.

Como é que se escreve?

Nos últimos dias nossa redação se deu de cara com uma dúvida bem complicada de se resolver: como se escreve o nome da apresentadora doidona do jornalzinho do SBT? É Sherazade ou Sheherazade? O perfil dela no Twitter é @rachelsherazade, mas o nome dela no perfil está como Rachel Sheherazade.

Neste momento de dúvida cruel pedimos ajuda aos nossos estimados leitores: quem souber de fato a resposta pode mandar pelo Twitter via @becoolmagazine ou pelo facebook.com/RevistaBecool. Estamos todos contando com vocês.

TWITFEED



@JornalismoWando: Eu achei que o comentário "Lepo Lepo é uma canção contra o capitalismo" tinha sido algo isolado, mas não, virou marca registrada da canção.



@rvianna: Comi e bebi profissionalmente. Agora entendo significado de "terça feira gorda". Sinto-me no dever de alertar a Nação. Isso é só o começo.



@leorossatto: Agora é a hora internacional do "você viu a Mangueira entrar?", a versão carnavalesca do Tio do Pavê



@fgraziani: "Gravidade" já ganhou o prêmio de melhor filme iraniano no espaço?



@mauriciostyker: Ronaldo tá com barriga de cinco meses, mais ou menos



@minerobrazao: Ainda se usa a hashtag #tenso ?



@bruxaOD: Idade mental: Lê "Rodoanel tem 19 Km de filas" e ri.

Ellen Page

Ellen Page nasceu no dia 21 de fevereiro de 1987, em Halifax, Nova Escócia, Canadá. Seu interesse com cinema começou logo aos 10 anos de idade, quando foi selecionada para o papel principal da série de TV “O Pequeno Pônei”.

Graças ao sucesso da série, em 2000, Ellen foi indicada ao Young Artist Award, na categoria de melhor desempenho em uma série dramática de TV e Melhor atriz juvenil. Também foi indicada ao Gemini Award, na categoria Melhor desempenho em uma série de criança ou Adolescente. Essas indicações e o sucesso da série O Pequeno Pônei marcaram o começo da carreira de Ellen Page.

Pouco tempo depois, Ellen interpretou uma personagem da série canadense “Trailer Park Boys”, o que lhe rendeu mais uma indicação ao Gemini Award, desta vez, na categoria Best Ensemble Cast.

Nos anos seguintes, Ellen continuou atuando em pequenas séries e pequenos filmes como “Homeless to Harvard: The Liz Murray Story” e “Mrs. Ashboro’s Cat”, além de outros, que como esses, não foram lançados no Brasil. A primeira grande aparição internacional de Ellen Page, aconteceu em 2005, quando conseguiu o papel principal em “Menina má.com”. O Filme foi muito premiado no Sundance Film Festival em janeiro de 2005. Graças ao sucesso de “Menina má.com”, Ellen Page conseguiu o papel de Lince Negra em “X-Men: O Confronto Final”. Fez também a produção independente “Juno”, que lhe rendeu a indicação ao Oscar na categoria de melhor atriz e ao Globo de Ouro de Melhor Atriz em um filme musical ou comédia. Ellen assumiu-se lésbica no último mês.

Pra depois do carnaval

A semana do carnaval foi bem agitada, você curtiu demais, bebeu demais, transou demais, dançou “Lepo Lepo”... Bem, isso você não necessariamente fez. Mas então chega o momento da ressaca, quando tudo aquilo que você fez durante o feriadão começa a pesar sua cabeça na volta ao trabalho. Se no momento em que esta revista for ao ar você ainda estiver nessa, recomendamos cinco músicas pra te ajudar nesse pós-carnaval.



5. Dawn Landes — Bodyguard

Vamos começar com uma música bem leve, mas com umas boas batidas, Ok? Dawn Landes é uma ótima compositora capaz de fazer músicas suaves com conteúdo. E quem não gostaria de ter um guarda-costas? Ainda mais depois de uma ressaca daquelas...



4. Violin — 23 Carnavais

Agora um rock meio Evanescence que é pra você se soltar em meio à uma baita dor de cabeça. A música do Violin é um pouco carregada de culpa — como aquela que você tem depois de várias noites de carnaval — e redenção. Pra quem não sabe direito o que fazer depois de uma festaça, é uma boa pedida.



3. Tiago Iorc ft. Daniel Lopes — Um Dia Após o Outro

Diminuímos bastante o barulho agora pra você se sentir melhor consigo mesmo. E a letra de Tiago Iorc é uma ótima redenção pra quem quer dar um passo de cada vez e deixar um pouco de lado os tais excessos. Afinal, nada como um dia após o outro.



2. The Ting Tings — We Walk

Agora partindo para uma pegada mais pop. Aliás, electro-pop, o ritmo ideal pra quem precisa se mexer. Os Ting Tings fazem um som perfeito pra quem não quer pegar muito pesado, mas também não quer pegar no sono. E não deixe de seguir a recomendação da música: quando nada te faz se sentir bem, ande!

1. Pisirico — Lepo Lepo

A melhor parte do programa é justamente aquela em que você esquece o programa, que nem no livro da Demi Lovato. Por isso, nada melhor que terminar de ouvir o “Lepo Lepo” até o momento em que esqueceremos de vez que isso existiu um dia e já foi sucesso. Primeiro lugar disparado.



ROTEIRO SP



Filme: 7 Caixas

O carreteiro Victor passa as horas vagas imaginando uma vida de fama e admirando a televisão da loja de DVD's do mercado. O jovem enfrenta um mundo competitivo e precisa batalhar para conseguir os seus pequenos trabalhos, carregando as compras dos clientes. Certo dia, ele recebe uma proposta diferente: carregar 7 caixas, com um conteúdo desconhecido, para ganhar uma nota rasgada de cem dólares.



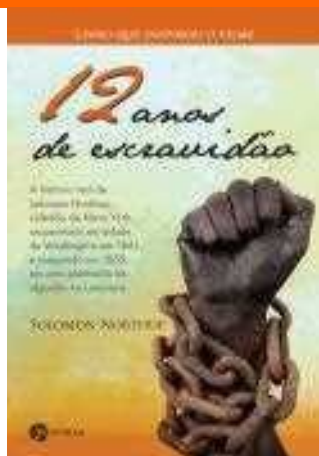
CD: Copy-paste: Música Orgânica

(Tratore, R\$ 24) Cantora, compositora, guitarrista e produtora musical, Laura Finocchiaro tem cinco cds já lançados, além de composições próprias que foram incluídas em inúmeras coletâneas e distribuídas por vários países. "Copy-Paste, Música Orgânica" é seu novo projeto sonoro, o sexto cd de sua carreira. Gravado no Recife, com o apoio artístico do maestro e saxofonista Spok, a direção musical e os arranjos são de Renato Bandeira, instrumentista pernambucano e integrante da "Spok Frevo Orquestra". Um trabalho que estabelece conexões entre o estilo pop da música de Laura e a sonoridade regional brasileira.



Balada: Chocolate

Às terças-feiras, o galpão na Barra Funda recebe uma das noites de hip-hop e música black mais disputadas da cidade. O toca-discos solta James Brown, Public Enemy e até os hits mais recentes de Emicida e Tyler, The Creator. Jeff Bass e Dubstrong são os anfitriões e Zegon é o convidado. Terças, 23h, no Clash Club. Rua Barra Funda, 969 - Barra Funda - São Paulo - SP - Tel.: (11) 3661 1500. Homem — lista: R\$ 30 entrada, R\$ 60 consumação. Homem — porta: R\$ 40 entrada, R\$ 80 consumação. Mulher: R\$ 20 entrada, R\$ 30 consumação.



Livro: 12 Anos de Escravidão

(Seoman, 232 páginas, R\$ 20) A obra que originou o filme 12 Anos de Escravidão retrata a história de Solomon Northup, um homem negro nascido livre nos Estados Unidos, que após ter recebido uma falsa proposta de trabalho, foi sequestrado, drogado e comercializado como escravo, e passou doze anos em cativeiro, trabalhando, na maior parte do tempo, em uma plantação de algodão na Louisiana. Após seu resgate, Northup, com uma escrita simples e ágil, retrata os registros excepcionalmente vívidos e detalhados da vida de um escravo.



Show: Luiza Possi

A cantora apresenta seu novo disco Sobre Amor e o Tempo no dia 15 de março. Na apresentação, Luiza apresenta canções do novo CD, entre elas "Tempo em Movimento" (Lulu Santos e Nelson Motta), "Devo-lhe Dizer" (Marisa Monte, Dadi e Adriana Calcanhotto), "Dois Perdidos" (Arnaldo Antunes) e "Tão da Lua", de sua própria autoria. Dia 15, 22h no HSBC Brasil. Rua Bragança Paulista, 1281 - Vila Cruzeiro. Ingressos de R\$ 90 a R\$ 220.

A Venezuela para além das torcidas

Negar os avanços sociais conquistados pelo povo mais pobre da Venezuela nos governos de Hugo Chávez é tão equivocado quanto negar os problemas que o país enfrenta na atualidade

Por JEAN WYLLYS



E APOYAMOS
ENEZU

S

e as colunas de jornais se transformaram em torcidas contra (muito mais) e a favor de Maduro, imaginem as redes sociais, onde vigoram as "opiniões" tão apressadas quanto rasteiras! Ora, a situação da Venezuela é complexa demais para qualquer tentativa de reduzi-la a declarações de "Fora, Maduro!" ou "Viva Maduro!". Tratar o problema da Venezuela em clima de torcida é, na minha opinião, um grave equívoco.



Vamos tentar sair dessa polarização improdutiva?

Negar os avanços sociais conquistados pelo povo mais pobre da Venezuela durante os governos de Hugo Chávez é tão equivocado quanto negar os problemas que o país enfrenta na atualidade, com uma inflação de 56%, desabastecimento de produtos essenciais, um dos índices de homicídios mais altos da América Latina, violência nas ruas e uma polarização política que divide o país em dois.

Esquecer que a oposição de direita já tentou derrubar o governo Chávez mediante um golpe de Estado em 2002 é tão equivocado quanto chamar de "golpista" qualquer opositor, acusar de "golpista" qualquer manifestação popular contra o governo e não reconhecer que a oposição atual tem outras lideranças e participou das últimas duas eleições presidenciais, acatando as regras do jogo democrático.

Dizer que o chavismo — que ganhou reiteradas eleições e referendos com absoluta transparência e com observadores internacionais — é uma "ditadura" é tão equivocado como não repudiar o autoritarismo do regime, o culto à figura do líder que lembra os totalitarismos do século XX, a militarização da sociedade, com milícias "bolivarianas" armadas pelo Estado que respondem ao partido e uma lógica política autoritária que identifica como "inimigo da pátria" todo aquele que se opõe ao governo.

Dizer que não há liberdade de imprensa da Venezuela, onde

funcionam jornais e canais de televisão opositores, é tão errado quanto não reconhecer que, na última semana, essa liberdade se viu ameaçada pelo presidente Maduro, que ordenou cortar o sinal do canal de notícias colombiano NT24 e anunciou que poderia expulsar do país os repórteres da CNN e cancelar as licenças da emissora. Questionar a cobertura da CNN, que nunca foi um bom exemplo de ética jornalística, é tão legítimo quanto questionar a Telesur, que funciona como emissora de propaganda do governo e defende as ditaduras da Síria e do Irã — mas a liberdade de imprensa é um princípio inegociável e o questionamento não pode vir junto com o pedido de censura.

Como eu disse, a situação é complexa e difícil de resumir. Creio, no entanto, que existem alguns princípios fundamentais que podem guiar nossos posicionamentos, independentemente da opinião que cada um de nós possa ter sobre o governo Maduro e a oposição venezuelana:

1) Nicolás Maduro é o presidente constitucional da Venezuela, eleito democraticamente pelo povo, e teve sua vitória reconhecida pelo candidato da oposição, Henrique Capriles. Qualquer tentativa de derrubá-lo, como aconteceu com Chávez em 2002, seria um golpe de estado e mereceria nosso absoluto repúdio. A defesa da democracia é inegociável.

2) Defender a democracia, porém, não significa necessariamente apoiar quem está no poder. Diante de qualquer tentativa de



golpe de Estado no Brasil, eu defenderia o mandato constitucional da presidenta Dilma Rousseff, mas eu faço parte da oposição a esse governo. Ou seja, se a coalizão liderada pelo PT/PMDB tiver que ser derrotada, isso deve acontecer nas urnas, por decisão do povo. Da mesma forma, defendo o mandato constitucional de Maduro, mas não endosso suas políticas.

3) Os venezuelanos que estão insatisfeitos com a situação do país têm direito a protestar contra o governo. Protesto não é golpe — mesmo que alguns governistas o digam, tanto cá quanto lá —, mas exercício de um direito civil fundamental. Esse argumento já ouvimos dos petistas mais fanáticos aqui no Brasil, que vem um golpe de Estado em cada manifestação popular. Se milhares de pessoas estão nas ruas contra políticas de um governo, isso não pode ser considerado um mero equívoco por este governo; antes, ele, o governo, deve refletir sobre o que pode estar errado ao ponto de levar tantos às ruas!

4) A repressão violenta contra as manifestações na Venezuela, com tanques na rua, gás lacrimogêneo, grupos armados e manifestantes mortos é uma violação aos direitos humanos e deve ser repudiada da mesma maneira que quando isso acontece no Brasil, no Chile, na Síria ou em qualquer outro país. A repressão não é menos condenável se o governo que reprime se diz "socialista". Aliás, a esquerda deveria repudiar com mais ênfase nesses casos!

5) Não podemos ter dois pesos, duas medidas. Se os manifes-

tantes do Brasil não são vândalos, mas manifestantes, os da Venezuela também. Se a repressão de Cabral e Alckmin não é "restauração da ordem", mas repressão, o mesmo vale para a de Maduro. E o mesmo digo para a imprensa de direita, que é campeã da liberdade e dos direitos dos manifestantes na Venezuela, mas quando as manifestações acontecem no Brasil, diz que são baderna, vandalismo e devem ser reprimidas e criminalizadas.

6) A liberdade de imprensa é um direito fundamental e não admite poréns nem exceções. Se o governo venezuelano tira um canal de notícias do ar e ameaça com expulsar correspondentes e repórteres de outro, merece o mesmo repúdio que qualquer outro governo que faça isso, de esquerda ou de direita. Não há democracia sem liberdade de imprensa — e não há socialismo sem democracia.

Nas últimas eleições, na Venezuela, um dos principais argumentos usados pela mídia governista e algumas lideranças chavistas contra o candidato opositor Henrique Capriles foi a "acusação" de que ele seria judeu e homossexual. Essa "revolução bolivariana" tem problemas graves e eu às vezes fico assustado com a maneira em que alguns militantes que se dizem de esquerda ou progressistas, tanto no PT e outras forças da base governista quanto no meu próprio partido e outros da oposição de esquerda, gritam "Viva Maduro!" e "Viva Chávez!" sem se questionar nada.

O século XX nos deu várias lições que precisamos estudar de novo para não cometer os mesmos erros! ■



11 dicas pra quem quer conhecer os EUA

David Nordon, que voltou agora da gringa, dá uns toques a quem deseja visitar o país pela primeira vez.

Por DAVID NORDON



Os Estados Unidos são um destino certo na lista de viagem de muita gente por aqui. Às vezes é até preferência. Sabemos que hoje em dia a ideia de conhecer outros países, outras culturas, de fugir dos lugares batidos está sendo propagada na mente dos jovens. Mas, ainda assim, é comum flagrarmos o nome do país americano no topo da lista de viagem daqueles que tiveram pouca oportunidade de conhecer o mundo.

Sendo assim, pedimos a David Nordon, que acaba de voltar da América, para nos ajudar a te ajudar. Ele preparou um guia com 11 dicas práticas para quem quer viajar aos Estados Unidos pela primeira vez. E mesmo que você já conheça a região, pode encontrar coisas úteis aqui abaixo.

1# Alugue um carro

Os EUA possuem uma vasta rede de boas ruas, estradas e rodovias. Locomover-se lá de carro é bastante simples. Não é necessário ter uma carteira internacional para poder dirigir em terras americanas. Mas, para evitar complicações com a polícia, não faz mal adquirir uma (basta entrar em contato com alguma autoescola ou despachante).

O aluguel é muito mais barato do que no Brasil. Vale prestar atenção se o seu cartão de crédito “paga” o seguro do carro por você. Determinadas bandeiras, geralmente associadas a contas diferenciadas de banco, têm isso incluso no seu pacote de serviços. E a economia pode chegar a 50% do custo total do aluguel.

2# Encha o tanque

Para encher o tanque nos EUA, algumas coisas são diferentes: primeiro, eles contam tudo em galões, que são 3,78 litros. Segundo, para encher o tanque, primeiro você vai à loja de conveniência (todo posto tem uma), paga o quanto julgar necessário, e enche.

Se faltar, basta acertar e completar (ou vice-versa, dependendo do posto). Se sobrar, basta pedir o troco. Por fim, você também pode pagar em um totem, que aceita dinheiro ou cartão de crédito.

3# Regras de trânsito

As regras de trânsito são basicamente as mesmas, exceto por um detalhe importantíssimo: é permitido fazer conversão à direita com o farol fechado. Nos poucos cruzamentos em que isso não é possível, há uma placa indicando (“turn only on green” ou algo do gênero).

Há também algumas rodovias com faixas de caronistas, que permitem o trânsito de carros com dois ou mais passageiros (em algumas cidades, como San Francisco, é apenas 3 ou mais, e somente em horários de pico).

4# Fastrak

O Fastrak é igual ao sistema Sem Parar e similares do Brasil. Vale à pena perguntar à empresa em que você alugou o carro se ele é dotado deste sistema e como utilizá-lo. Além de economizar muito tempo nos poucos pedágios que existem (em comparação com o Brasil), em determinados lugares, como a Ponte Golden Gate, por exemplo, só é possível retornar (direção sul) se você tiver o sistema – se não, terá de optar por um caminho que leva “apenas” duas horas a mais.

5# Parquímetros

Por lá não é permitido estacionar em guias rebaixadas ou em



guias vermelhas. As de outras cores, a não ser que tenham alguma indicação, no geral podem. E, principalmente, grande parte delas – em especial em grandes centros – têm parquímetros, que funcionam como a zona azul, mas de forma mais inteligente. Em algumas cidades, é checado por uma central. Em outras, por um guarda que vai de parquímetro em parquímetro.

O limite geralmente é de duas horas e o preço normalmente é de 25 centavos para cada 12,5 minutos. O dinheiro é colocado imediatamente na máquina, sem nenhum intermediário vendendo cartões.

Ah, por sinal, acostume-se a moedas: lá eles têm 1 centavo (one nickel), 5 centavos (five cents), 10 centavos (one dime), 25 centavos (a quarter) e só. A moeda de um dólar é raríssima e não existe a de 50 centavos. Mas eles adoram enchê-lo daquelas de um centavo.

6# Taxas

Ao contrário do Brasil, as taxas não estão embutidas no preço. Então, para comprar alguma coisa, você verá, abaixo de tudo, um valor adicional, que varia de 6 a 10% do preço total, em taxa. O que é uma coisa legal, pois você sabe o valor do imposto, mas ao mesmo tempo burra, porque em tudo você tem de calcular o preço, que sempre é anunciado sem taxa. Além disso, algumas cidades têm uma taxa adicional para alimentos ou bebidas alcoólicas. Vale a pena se informar a respeito antes de viajar.

7# Gorjetas

É de praxe nos filmes ver os americanos dando gorjetas para os carregadores de malas, garçons e outros funcionários. E, bem, é verdade.



10# Onde ficar

A dica, se você quer poupar uma grana, são as pousadas e motéis (que não são necessariamente para você fazer o que você está pensando, mas sim, para dormir). São pequenos hotéis, de qualidade um pouco inferior, que ficam em beiras de estradas (ou não, às vezes ficam na periferia, ou até mesmo no centro, mas são muito mais baratos), com diversos quartos que não possuem mais do que uma cama, um frigobar, uma televisão, uma máquina de café e um banheiro. São, entretanto, em maioria (mas não todos) limpos, bem cuidados

Em lojas como o Starbucks, por exemplo, não raramente os americanos deixam o troco como caixinha. E, em restaurantes, não é incluído o dez por cento no preço (a não ser que seja um grupo de seis ou mais – nesse caso, a gorjeta já é levada em conta), mas eles fazem uma pequena “sugestão” no final da nota com porcentagens e valores para você deixar – que vão de 15 a 30% do valor da conta.

Portanto, vá preparado. E o pior: se você não deixar, eles vêm cobrar. Eu mesmo passei por esta situação quando achava que os 10% estavam incluídos na conta, devido às diversas taxas. Mas não estavam, eles vieram cobrar e lá se foram 30 dólares de gorjeta.

8# Onde comer barato

Não adianta, a comida mais barata nos EUA é o fast-food. Chega ao ridículo de dois hambúrgueres custarem dois dólares, e um copo de refrigerante de qualquer tamanho custar um – isso, um – dólar. Então, se você quer economizar dinheiro, aí vão alguns nomes famosos: Mc Donald's, Burguer King, Carl's Jr., Wendy's.

9# Onde comer saudável

Por outro lado, há também comida saudável em alguns restaurantes de fast-food e que não saem tão caro quanto uma steakhouse ou algo do tipo.

Por exemplo, o Subway é uma solução saudável para lanches; o El Pollo Loco, grande cadeia nos EUA, serve frango assado, com uma refeição para 4 pessoas que sai por trinta dólares. Há também muitos restaurantes de comida mexicana, e outros de marcas menores e menos famosas.

Encontrei na pequena cidade de Napa um restaurante fast-food chamado Buckhorn, que vendia costela, rosbife, wraps e diversos pratos por um preço justo, ao redor de 10 a 15 dólares por pessoa. Os pratos são, no geral, bastante generosos, em especial as saladas.

e relativamente seguros.

Esses lugares não possuem copa, portanto não servem almoço ou jantar. O café da manhã não é lá essas coisas, mas, se você está pensando apenas em dormir, eles oferecem um ótimo custo-benefício. Um quarto para dois custa ao redor de 60 dólares (depende da cidade) e para três, 65. O preço deles é, no geral, 30% mais barato do que um hotel (pelo menos). Outra opção, quando você vai passar bastante tempo, é alugar uma casa, que sai bem mais barato. Contudo, você não contará com serviço de quarto, café da manhã e etc.

11# Dinheiro, cartão ou traveller's check

Até o ano passado, não fazia muita diferença você usar dinheiro vivo, dinheiro em cartão de viagem ou traveller's check. No entanto, em 2014 o IOF (Imposto sobre Operações Financeiras), que incide em produtos comprados no exterior, foi reajustado. Com isso, para qualquer operação financeira realizada no exterior, o imposto é de 6,38%. Isso vale para cartão de crédito ou débito, cartão de viagem e traveller's check.

As únicas exceções: dinheiro vivo, para o qual o IOF é 0,38%, e saque em conta do país que você está visitando, no caso de bancos que possuem agências internacionais. Neste caso, o IOF também é de 0,38%, mas geralmente paga-se uma taxa variável e salgada por cada saque, além de ser relativamente complicado abrir uma conta no exterior.

Portanto, a solução ainda é comprar o dinheiro e levá-lo no bolso. E, no caso de você optar pelo cartão, é melhor escolher pelo débito. O crédito dependerá da flutuação da moeda, e, no final de mês, sua conta pode aumentar – e muito. ■

Malefícios de uma noite mal dormida

Depois de ler este texto, você nunca mais negligenciará o sono.

Por THIAGO SIEVERS





S

ão inúmeros os motivos que tiram nosso sono. Tem gente que não dorme por conta das preocupações do dia a dia; há aqueles que optam pela noitada em detrimento do descanso físico; existe quem não consiga pregar os olhos quando divide o colchão com outra pessoa; e, claro, não podemos esquecer dos indivíduos que viram a madrugada trabalhando. Mas o resultado é sempre o mesmo: baixo rendimento no dia seguinte. Isso quando as consequências não nos deixam aptos a conseguir um bico em algum episódio de The Walking Dead.

É inegável que uma noite mal dormida é maléfica à saúde – mas talvez os malefícios sejam ainda maiores do que imaginamos. Então vamos citar alguns pontos negativos da falta de sono para termos a certeza (ou nos lembrarmos) de que uma noite bem dormida deve ser prioridade em nossas vidas.



1# Alteração de humor

Antes de acusar a TPM pelo grito que tomou na orelha da companheira, verifique se ela dormiu direito. Não é só a falta de sexo que acarreta em mal-humor – a falta de sono também, e isso não é surpresa para ninguém. O neurologista e especialista do sono Dr. Shiguo Tonekura esclarece no site do Instituto do Sono, “Quando uma pessoa se priva do sono, tem insônia ou acorda várias vezes à noite, seu corpo descarrega noradrenalina, que mexe com todo o resto. Aumenta a frequência cardíaca e a respiração. O organismo fica alerta quando deveria descansar. Esse desgaste afeta o humor, causa irritação”.

2# Deficit de atenção, memória e raciocínio

Diversos estudos já falaram sobre a importância de um bom sono para manter o funcionamento intelectual em condições ideais. As pesquisas relacionando noites bem dormidas e desempenho escolar são incontáveis. No entanto, sabemos que a falta de atenção e memória falha podem estender seus prejuízos para muito além dos muros escolares. “Quem dorme mal, pode mostrar-se mais irritado e com menor capacidade de concentração durante o dia, o que vai incidir diretamente na memória”, é o que diz a neuropsicóloga Camila Prade, do Centro de Reabilitação do Hospital Albert Einstein.

3# Baixo rendimento imunológico

Um experimento apoiado pela FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) realizou uma experiência com 30 adultos para verificar quais os efeitos da falta de sono no sis-

tema imunológico. Verificou-se uma elevação no número de leucócitos dos indivíduos que participavam do grupo que tiveram o sono privado, revelando uma queda imunológica. A principal autora do estudo Francieli Ruiz da Silva disse à Fundação: “considerando que os leucócitos desempenham a função de defesa ao primeiro sinal de invasão por patógenos, observamos que a privação total do sono desencadeou um sinal de alerta no organismo. Ele entendeu como uma agressão e respondeu a um fantasma”.

4# Obesidade e diabetes

Um estudo realizado em 2012 por pesquisadores da Harvard Medical School e do Brigham and Women’s Hospital observou que a “interrupção prolongada do sono e do ciclo circadiano alterou o metabolismo dos indivíduos e pode aumentar o risco de obesidade e diabetes”. Uma revisão de estudos mostrou que o motivo disso pode ser a relação entre grelina (hormônio que estimula a fome) e leptina (hormônio que controla a fome) ao sono – sendo que a razão entre primeira e segunda aumenta com a ausência do descanso físico.

5# Hipertensão e doença do coração

A falta de uma noite bem dormida pode ser mesmo perigoso. Uma reportagem da Veja revelou uma publicação da revista Sleep assustadora: quem dorme mal tem cinco vezes mais probabilidade de desenvolver um quadro de pressão alta do que uma pessoa sem problema para dormir. O que explica isso é o fato de que o cortisol, a adrenalina e a noradrenalina, hormônios liberados quando o sono é inadequado, contraem os vasos sanguíneos, efeito que promove a pressão arterial. Além disso, as “noites mal

Talvez os malefícios da falta de sono sejam ainda maiores do que imaginamos.



to de Psicobiologia e integrante do Instituto do Sono Monica Andersen, em entrevista à Agência FAPESP, “uma das conclusões [de um estudo liderado por ela] é que quem dorme mal tem risco três vezes maior de apresentar disfunção erétil. Uma das causas é que a privação de sono reduz a testosterona, o hormônio sexual masculino”.

Se você quer fugir de qualquer um desses problemas (ou se se assustou mesmo foi com a probabilidade da impotência), o site do Instituto do Sono oferece 10 dicas que te ajudarão a dormir como após um bom coito.

- Ter horários regulares para dormir e despertar
- Ir para a cama somente na hora de dormir
- Ter um ambiente de dormir adequado: limpo, escuro, sem ruídos e confortável
- Não fazer uso de álcool ou café, determinados chás e refrigerantes próximo ao horário de dormir
- Não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica
- Se tiver dormido pouco nas noites anteriores, evite dormir durante o dia
- Jantar moderadamente em horário regular e adequado
- Não levar problemas para a cama
- Realizar atividades repousantes e relaxantes preparatórias para o sono
- Ser ativo física e mentalmente ■

dormidas podem alterar os impulsos elétricos que regulam os batimentos do coração”.

6# Prejudica o sexo

Pode ser que, até aqui, você estivesse rolando o scroll do mouse rapidamente para chegar logo ao fim da matéria – mas ao ler esse item eu aposto meu mindinho que parou tudo e arregalou os olhos. Pois é, homem, sua saúde sexual também está em jogo com noites mal dormidas. Segundo a professora do Departamen-



Cozinhar é um ato de amor

Experientes no ramo gastronômico e à frente do programa "Homens Gourmet", Carlos, Guga, João e Dalton indicam receitas para agradar as mulheres e dizem que não há segredo em domar a cozinha. "Cozinhar é simples. Difícil é fazer gol de bicicleta", brinca Guga.

Por BRUNNO KONO



Q

uatro homens, ao mesmo tempo, em uma cozinha. A princípio, era assim. Depois de muitos episódios, Carlos, Dalton, Guga e João tornaram-se amigos, viraram “Homens Gourmet”, programa que os reúne, mas não para organizar a geladeira antes de receber as cervejas do churrasco, situação que você e seus amigos devem vivenciar de tempos em tempos, mas para cozinhar mesmo. “Isso eu posso te assegurar, os quatro são muito ‘brothers’. Facilita bastante na hora de fazer uma sacanagem, ninguém melindra, eles têm liberdade para falar se a comida é ruim”, diz Danilo Labb, diretor da última temporada e que se vê como um quinto “homem gourmet”.

“Eu sou um quinto elemento. Quem manda na minha cozinha sou eu. Sempre gostei, aprendi com a minha mãe, e agora dirijo um programa. São as duas coisas que mais gosto: TV e cozinha”, conta Labb, “chef” das papinhas da filha de dois anos e meio. “Minha mulher só entra para ajudar a lavar a bagunça que eu faço”, completa Daniel, que tem o extinto “Note e Anote” no currículo, como produtor.



Mas nem todos têm uma história com a cozinha como Daniel. Guga Rocha, por exemplo, demorou a encontrar o caminho até o fogão. “Já fiz de tudo na vida. Faculdade de Direito, Administração, Turismo, fui diretor de uma clínica pediátrica... Até que larguei tudo e montei uma banda de rock”, lembra Guga. A banda, “Arcanjo”, durou dez anos e “quase deu certo, mas não dava grana”. Após a música, ele se dedicou à gastronomia – aprendendo e aperfeiçoando as lições aprendidas com sua avó paterna, Edla Ramalho –, fez cursos e participou de um quadro de TV com a apresentadora Ana Maria Braga, experiência que o ajudou a lidar com as câmeras. “O mais figura do grupo”, como Labb o define, Guga também é autor do livro “Receitas para Pegar Mulher”.

A ideia do livro veio dos seguidos pedidos que Guga recebia dos homens sobre receitas que ajudavam a conquistar uma garota. “Eu falava ‘tudo bem’, mas perguntava quem era essa mulher, o que ela fazia. Com o passar do tempo fui criando os perfis e vi que havia uma demanda crescente para esse serviço. Foi quando decidi fazer o livro.” Ele costuma dizer que “cozinhar é um ato de amor” e brinca ao confirmar que, sim, suas habilidades na cozinha o ajudaram a se relacionar com as mulheres: “Claro que já ajudou. Com essa lataria, beleza não ajudaria”.

Na hora de responder sobre qual receita tende a agradar mais às mulheres, o chef de 37 anos não entra em detalhes, talvez porque sua ideia é que você tenha o livro. “Na verdade, a mulher é multifacetada e a cada dia ela pode ter um desses perfis. E não é só para pegar, pegar é muito efêmero. O livro é para agradar a

mulher, seja ela sua esposa, sua amiga, sua amante. O livro é uma ferramenta, cabe a você usar para o bem ou para o lado negro da força.”

Já Dalton Rangel, filho da também chef Mônica Rangel e com quem Guga tem uma empresa voltada para projetos gastronômicos, aposta nos pratos leves: “Se você não quiser errar, escolha pescados, massas leves e sobremesas à base de chocolate, como brownie e petit gâteau”. Labb concorda com a última sugestão de Dalton. “Petit gâteau é infalível, meu irmão.”

O mais jovem dos quatro chefs, João Alcântara, de 29 anos, afirma sempre ter gostado de cozinhar, mas foi a descoberta da diabetes que o fez ir afundo no assunto. “Foi aí que resolvi pesquisar sobre alimentação e me apaixonei pela cozinha. Fui estagiário antes mesmo de estudar para ver como funcionava uma cozinha profissional e desde então não parei mais. Passei por vários restaurantes e decidi fazer uma graduação na Espanha.”

Em Barcelona, onde mora, João é responsável pela dieta de Daniel Alves, lateral direito da equipe blaugrana e da seleção brasileira. “Trabalhar com atletas de altíssimo desempenho como o Dani é o maior exercício para praticar a minha alquimia, uma comida que dê prazer e contribua com o bem estar do atleta. Adapto a alimentação com a intensidade de treinos e jogos, e objetivo sempre para que ele e seus convidados tenham mais do que uma refeição, uma grande experiência com a comida”, comenta.

Carlos Bertolazzi, o mais velho dos quatro, com seus 40 e pou-

“O livro é para agradar a mulher, seja ela sua esposa, sua amiga, sua amante”.



cos anos, o que não quer dizer que ele seja um pai detodos, alerta Labb, completa o quarteto. A amizade, nascida no set, é o principal ingrediente do programa, afirma o diretor, mas ela também lhe causa alguns “problemas”, nada muito sério. “Controlar os caras é complicado, eles não param, tem que colocar na rédea. Chega uma hora que chamo pelo ponto eletrônico e peço para segurar a onda, para eles deixarem o amigo fazer a receita”, diz, em bom humor. “Somos apenas muitos amigos e deixamos transparecer essa verdade no estúdio. Não somos atores”, explica Carlos.

No ano passado, perguntamos aos responsáveis de programas culinários “alternativos” como “Larica Total”, “Rolê Gourmet” e “Ana Maria Brogui” quais dicas eles dariam aos iniciantes. Elas vão de “abraçar o erro” a “cozinhar com o que tem”. Perguntamos o mesmo para os cinco – incluindo Danilo – homens gourmet.

“Cozinhar é simples, difícil é fazer gol de bicicleta. Não tenham medo”, brinca Guga. “Você tem que fazer aquilo que você gosta de comer, fazer um prato que você curta já é meio caminho andado. Não adianta entrar na cozinha e fazer pato com molho de laranja”, aconselha Danilo – João é da mesma opinião. Carlos indica cursos, o próprio programa, mas, principalmente, “cozinhe”. Dalton completa: “Será muito mais fácil agradar e surpreender as mulheres”. ■

ENTREVISTA



‘Sem política, bicicleta é um objeto chato’

Um dos criadores da massa crítica, o ativista Chris Carlsson diz que a escolha de andar sobre duas rodas pode servir para questionar a lógica capitalista, mas não é suficiente para isso

Por PIERO LOCATELLI

Em 1992, Chris Carlsson se juntou a alguns amigos para andar de bicicleta na Market Street, a principal rua de São Francisco, nos Estados Unidos. Eles ocuparam a via e se tornaram o próprio trânsito no lugar dos carros que a ocupavam. Com aquele ato, eles começaram o movimento conhecido como massa crítica, que se espalhou para o mundo inteiro. No Brasil, ele é conhecido principalmente como bicicletada, quando diversas pessoas tomam uma via importante da cidade sem lideranças e trajetos impostos, assim como Carlsson fez há vinte anos.

Carlsson conversou com a CartaCapital em visita a São Paulo nesta semana. Ele está no Brasil para participar do III Fórum Mundial da Bicicleta, em Curitiba, e lançar o seu livro *Nowtopia - Iniciativas que estão construindo o futuro hoje* (Tomo Editorial). No livro, ele defende que o ciclismo, hortas comunitárias e a cultura do “faça você mesmo” contribuem para formar uma sociedade que supere o capitalismo. Com uma abordagem marxista, Carlsson acredita que estas atitudes podem ajudar a classe trabalhadora a se emancipar do trabalho assalariado e ter uma vida melhor e mais saudável.

O senhor fez parte do começo da massa crítica há vinte anos em São Francisco. Hoje, há grupos como este em todo o mundo, o número de ciclistas urbanos tem aumentado e grandes cidades têm políticas públicas voltadas para a bicicleta. O senhor imaginava o desdobramento que a massa crítica teria?

Chris Carlsson: Não imaginava. Nós começamos com uma comunidade de amigos, porque não havia tantas bicicletas assim em São Francisco. A primeira massa crítica que fizemos tinha cinquenta pessoas. Nós subimos a rua principal da cidade, viramos à esquerda e entramos em um bar. Só isso, foi uma coisa bem simples. Mas deste ato surgiu uma bola de neve, e a massa crítica se tornou um fenômeno global que mudou cidades em todo o mundo, incluindo São Paulo.

Por que o senhor acha que o movimento se espalhou desta forma?

O entendimento mais óbvio é a partir do slogan “isso já estava na cabeça de todos”. Assim que você diz a um ciclista: “em outra cidade eles encheram a rua de bicicletas e voltaram para casa”, o primeiro pensamento dele será: “nossa, vamos fazer isso aqui!” Na lógica de ser

tratado como um cidadão de segunda categoria nas ruas, a resposta do ciclista só poder ser feita por meio de uma ação coletiva, com ocupação e reabilitação das ruas.

Não há algo como uma organização central de massas críticas e bicicletadas. Cada movimento se organiza e manifesta de formas diferentes, e ambos os termos são guardachuvas para diversos movimentos. Como você acha que a ideia de massa crítica é utilizada pelas pessoas que a organizam?

O uso diferente acontece. As pessoas chamam alguns protestos de massa crítica quando vão a um protesto de bicicleta, mas isso não é a massa crítica: é um protesto de bicicletas. Mas eu não me importo, o conceito não é meu e as pessoas fazem o que quiserem dele. Para mim, a massa crítica é um evento sem outras razões. Ela não é instrumentalizada, você não a usa para atingir outra coisa. Mas naquele espaço você pode começar a fazer outras coisas.

É como uma incubadora de ovos aonde eles vão chocando. Tudo que você pode pensar já começou numa massa crítica: novas campanhas, grupos políticos, amizades, negócios, famílias, e por aí vai. A melhor coisa é que a massa crítica deu a todo um setor



da população a chance de achar outra maneira de fazer política.

Você vê a bicicleta como uma ferramenta anticapitalista. Porém, ela ganhou espaço em propagandas e é um objeto de consumo. Em cidades como Londres, São Paulo e São Francisco, os bancos administram as bicicletas chamadas de “públicas”. Diante dessa absorção dela por empresas, a bicicleta ainda pode ser uma ferramenta de transformação contra o capitalismo?

Só a bicicleta não é suficiente. A bicicleta, por si só, não é interessante. Ela é um meio de transporte e um produto industrial. A história dela também é a história da escravidão na Amazônia e no Congo, em busca de borracha para fazer bicicletas para o hemisfério norte. Já a história contemporânea da bicicleta no século XX é a da resposta a automobilização das cidades, e isso pode ser uma resposta para fazer algo diferente na cidade.

A bicicleta é um meio de transporte em seu senso literal. Ela ajuda as pessoas a chegarem do ponto A ao ponto B, e isso é uma simples realidade apolítica. Mas a pessoa pode decidir se vai de trem, carro, ônibus, andando, pulando ou voando ao ponto B. E existe política nessa decisão.

Então o real transporte que a bicicleta pode fazer politicamente é

“A bicicleta te ajuda a ir do ponto A ao B e isso é uma realidade apolítica”.



Nós, que não vivemos assim, temos muita dificuldade de entender.

Porém, essas pessoas podem decidir fazer uma parte dessa jornada de bicicleta, decidir trocar o que fazem. Elas ainda têm livre-arbítrio. Elas podem tentar plantar comida perto da sua casa, e com isso depender menos de fazer dinheiro. Um pouco, não muito, é claro. Elas também podem cooperar com seus vizinhos, pois eu acredito que as sociedades pobres têm mais solidariedade que nós, que é uma chave para a sua sobrevivência.

Sempre há uma margem para reduzir a necessidade de dinheiro e aumentar a relação com o bem comum. Todo mundo, em qualquer situação, pode fazê-lo se decidir isso.

O senhor fala que os sindicatos são formas de organização obsoletas para os

trabalhadores. Qual é o papel das organizações de trabalhadores dentro da sua ideia de mudança?

O problema que eu tenho com os sindicatos é que eles desistiram de questionar o que fazemos há muito tempo. Eles não se importam, eles só querem trabalho. Fazer estradas horríveis, construir prédios em todos os cantos, colocar cimento na nossa terra, o que for. Por que estamos fazendo este trabalho estúpido? Trabalhando em bancos, companhias de seguro, fazendo coisas que vão quebrar em seis meses.

Nós fazemos muitas coisas estúpidas, e os sindicatos não se importam com isso. Não é parte da lógica em que eles foram fundados. A lógica é só ganhar mais dinheiro para os trabalhadores, e defendê-los em seu próprio trabalho. Eles deveriam começar a pensar em como vivemos, os problemas que enfrentamos e quais o trabalho que deveriam ser feitos para solucionar este problema.

O senhor defende em seu livro que toda atitude é política, e cita mudanças vinda das mãos ou da organização dos cidadãos, sem interferência do Estado. Qual o papel da política institucional nestas mudanças?

As instituições políticas, os governos e as agências que eles mantêm mostram pouca adaptabilidade na história que vimos até hoje. Acho que estamos vivendo em um período em que você vai mudar isso.

A repressão que vimos no Brasil em junho do ano passado é um bom exemplo disso, de como o Estado não consegue responder às pessoas se unindo de forma horizontal e indo às ruas. Nós vimos isso também na Turquia, na Espanha, na Grécia e no Egito. E em todas houve uma grande repressão do Estado. Então ele está muito preso nas suas formas antigas, e não mostra uma capacidade de se adaptar.

Certo, mas então se uma revolução vier, o que isso significa? Eu acho que poderiam surgir instituições que ajudariam as pessoas a cuidar das coisas, de baixo. Uma democracia efetiva, não somente votar para pessoas no Estado. Uma democracia que permita as pessoas decidirem como gastamos os recursos, como vamos prover água e eletricidade, como trabalhamos e para o quê.

■

levar você para outra maneira de viver. E isso não acontece automaticamente. Isso necessita um contexto e um pensamento político. A bicicleta é um objeto em que você pode despejar sentido, como você coloca um líquido em um copo. E o sentido vem das nossas cabeças, das nossas decisões. Se não colocarmos o sentido político nela, ela é só um objeto chato, perfeitamente compatível com o capitalismo.

Além disso, você pode ter uma sociedade capitalista baseada em bicicletas. O problema é que a sociedade capitalista é baseada no crescimento, e não vai crescer tão rapidamente porque não estão desperdiçando tantas coisas quanto com carros. Então as bicicletas são um passo atrás na lógica capitalista, mas não um passo completo.

E você acha que a maioria dos ciclistas preenche a bicicleta com este sentido anticapitalista?

A maioria não. Mas uma coisa interessante que pode acontecer é que, pedalando na massa crítica, as pessoas conversem com outros ciclistas que fazem política, ou que estiveram pensando sobre isso. Porém, isso não acontece sempre. Há ciclistas organizados em torno de lojas de departamento, e até pela polícia. Quando a bicicleta está em um processo mais aberto, como a massa crítica, ela tem mais chances de ser parte de um processo de mudança social e pessoal.

Seu livro trata de exemplos norte-americanos de ciclistas, hortas comunitárias e outras formas de ativismo. No Brasil, apesar da maior parte dos ciclistas estarem em cidades menores e nas periferias das metrópoles, o ativismo é atrelado a pessoas de bairros mais ricos. O mesmo acontece com a permacultura em São Paulo, por exemplo. As experiências citadas no livro podem ajudar as pessoas menos favorecidas de uma sociedade desigual como a brasileira?

Algumas pessoas estão tão desesperadas para manter sua sobrevivência que passam cada minuto da sua vida trabalhando, e não têm tempo para fazer mais nada. Isso pode significar sair da periferia de São Paulo e deslocar-se 60 quilômetros por dia. Trabalhar 14 horas, ficar quatro no trânsito, dormir seis horas e começar tudo isso de novo. É uma vida muito difícil, próxima à escravidão.

Cacau Colucci



PAPARA



RN en i





RN em Rode



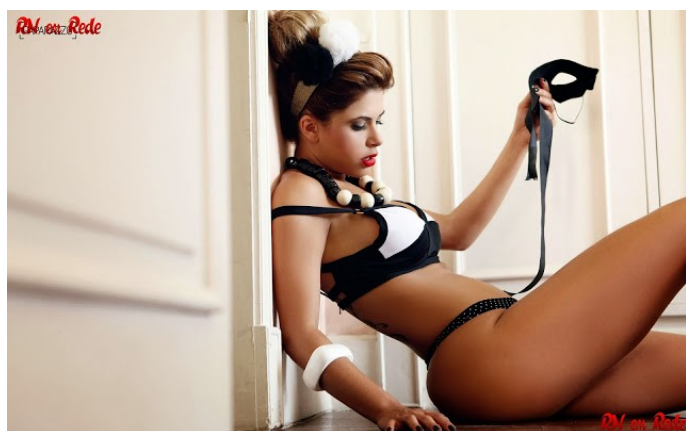
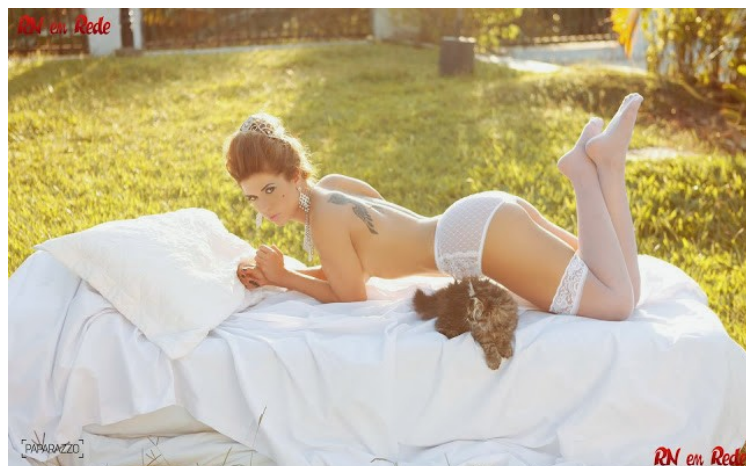
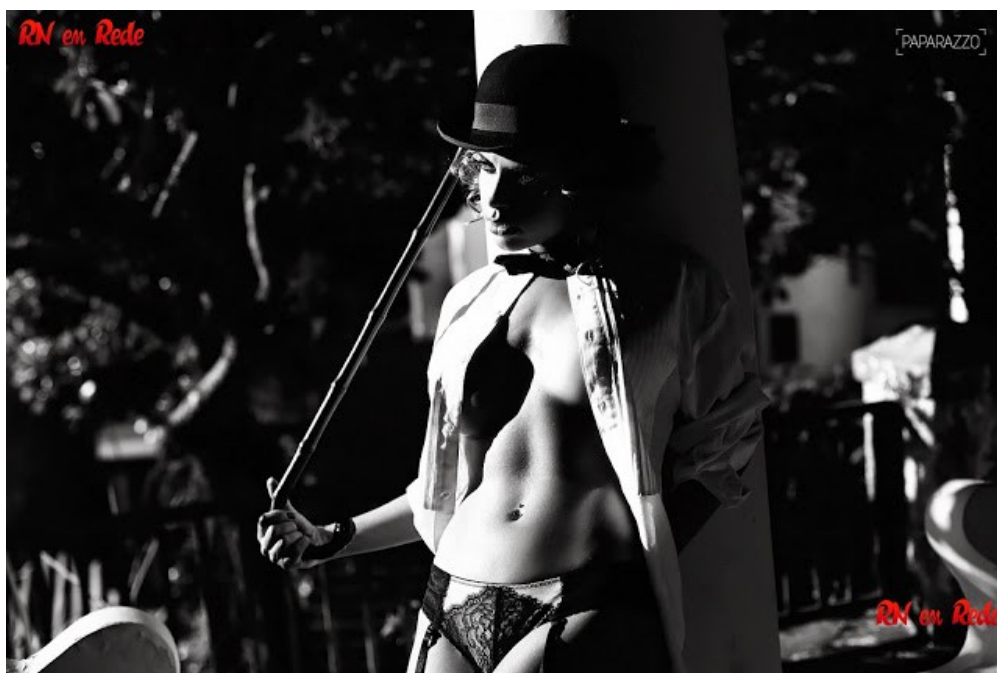
PAPARAZ



RN en R










RN em Rede







4 truques para levá-la ao orgasmo

Sua namorada possui dificuldades para atingir o clímax? Essas táticas podem dar uma força.

Por RICARDO RUBIO



C

ertas mulheres têm mais (ou menos) facilidade para atingir o orgasmo. Segundo estudos, 25% delas chegam regularmente ao clímax durante o sexo com seu parceiro — e cerca de 30% apresentam dificuldades intensas para isso.



Se a garota não gozar com você durante a transa, então, não há motivos para se sentir um fracassado. Talvez ela nunca tenha tido essa experiência na vida, como acontece com uma em cada dez mulheres no mundo.

Há uma máxima que diz o seguinte: "Cada pessoa é a principal responsável por seus próprios orgasmos." Sim, a principal — mas não a única. Pois a habilidade e o esforço da sua companhia é importante também neste processo.

Em outras palavras, é perdoável se você não levá-la ao clímax. Mas é imperdoável não se esforçar ao máximo para isso.

Se a sua namorada está no grupo daquelas que têm dificuldade para chegar lá, encontramos um artigo da terapeuta sexual canadense Rebecca Rosenblat em que ela ensina 4 truques que podem ajudá-la com isso.

Eis o que Rebecca tem a dizer sobre o tema:

1# Use um perfume almiscarado

"Depois do tato, o cheiro é o mais forte dos nossos sentidos na hora do sexo. Como o perfume almiscarado imita a testosterona, vai mandar a libido dela lá para o alto."

2# Esquente os pés dela

"Segundo um estudo, as chances de ela ter um orgasmo aumentam em 30% se o pé dela estiver quente. Deixar as meias durante o sexo não parece uma má ideia agora, certo? Se você

quiser uma opção mais sexy, massagear seus pés antes da transa também pode fazer maravilhas."

3# Beije o lado direito de sua coluna

"Beijar a espinha de uma mulher faz ela se derreter, especialmente quando você se foca no lado direito dela, devido às funções cerebrais. Faça movimentos curvilíneos, pois eles são significativamente mais poderosos do que um toque reto."

4# Foque nas 10h e 2h do clitóris

"No sexo oral, brinque com a sua língua em volta do clitóris, pensando nele como se fosse um relógio. Se concentra nas marcas de 10h e 2h. Depois, gentilmente escorregue a sua boca para debaixo do alvo e repita o processo." ■



Tente descobrir tópicos
de interesse da mulher.



Um dia sem WhatsApp



Eu nunca tinha me dado conta do quão difícil é iniciar uma conversa com uma pessoa quando os celulares de ambas estão desligados. Parece que não temos muito que dizer quando temos que encarar aquela pessoa com a qual a troca de mensagens era tão interessante e divertida. Encarar a pessoa em uma conversa é tão estranho hoje quanto trocar mensagens e stickers com uma pessoa parecia estranho nos anos antes da era excessivamente digital.

Por isso mesmo eu imaginei o quão difícil foi para muitas pessoas o período em que o WhatsApp, aplicativo que permite mensagens de texto gratuitas (na prática, um MSN em que você não paga o acesso), ficou fora do ar. Como assim ficar sem as mensagens escritas, sem os grupos, sem o envio de fotos e vídeos (muitos deles de putaria)? Como assim ter que conversar com uma pessoa na cara? É pra isso que eu levei meu celular no restaurante?

Como o povo digital sobreviveu a tanto tempo tendo que se olhar de frente pra conversar? É difícil imaginar como uma pessoa puxa um assunto fora do WhatsApp hoje. E mesmo assim, por que não?

- Então... Voltou?
- Não.
- Er... Bem... Uma hora deve voltar.
- É...
- Então... O que... A gente... Vai comer?
- Ah... Sei lá. Talvez... Tipo... Um macarrão?

- Ah...
- ...
- ...
- Agora voltou?
- Não.
- Ah... Mas... Tipo... Não precisa do Whats pra conversar.
- É... Tipo... É só ter... Tipo... Um assunto.
- ...
- ...
- Viu algum filme bom?
- Por enquanto não.
- Algum que você quer assistir?
- Ah... Sei lá...
- Que tal... “Frozen”?
- “Frozen”? É o quê?
- Ah... É tipo... Um desenho, sei lá... Sei que é... Tipo... No gelo.
- Ah... Curto muito não.
- ...
- ...
- Voltou agora?
- Você sabe a resposta.
- Ah...
- Relaxa, uma hora volta.
- ...
- ...
- Você gosta de algum programa?
- Ah, eu assisto... Tipo... “CQC”
- Ah... Não vejo muito não.
- Vê mais o quê?
- Gosto de umas coisas da MTV.
- Ah... Eu parei de ver.
- Depois que saiu da TV aberta?
- Era TV aberta?
- Acho que era, foi o que o Daniel Castro falou.
- Ah...
- ...
- ...
- Voltou?
- Não.
- Ah... Que tal...
- Ora, chega de tentar puxar assunto e vamos comer!

Saiba onde os famosos vão passar o carnaval



Não é de hoje que escrevo crônicas. A primeira que foi publicada, me lembro bem, foi no jornal *Versus*, lá do início dos anos 1970. Era uma crônica sobre os muros grafitados de Barcelona, cidade que acabara de conhecer e estava maravilhado, de joelhos. Depois vieram muitas outras. Nos anos 1980, foi no *Caderno 2* do *Estado* que publicava minhas crônicas toda quarta-feira. Nos anos 1990, passei a publicar no site do programa *Fantástico* da Rede Globo. Quer dizer, tem décadas que toda semana tenho de ter uma ideia na cabeça com um teclado na mão.

O retorno sempre foi grande. Todo dia pipocam e-mails de leitores na minha caixa postal. Já conheço os fãs de carteirinha, aqueles que me acompanham desde que o mundo acabou. Tem os navegantes de primeira viagem que me descobriram aqui, tem os ranzinhas e tem os bem críticos. Nas últimas 109 semanas, toda sexta-feira, estou aqui ocupando esse cantinho no site da *Carta Capital*, o que me orgulha muito.

Já falei de tudo por aqui. Da sapa que não podia colocar os pés na água ao urso panda que há décadas está para acabar. Falei do meu tio João, da minha tia Lili, de Paris, de Budapeste, de Berlim. Já falei da minha mania de bisbilhotar conversas dos outros, da minha coleção de revistas *Intervalo*, das cartas de Caio F, da minha dificuldade - míope que sou - de enxergar o que é xampu e o que é condicionador no box do banheiro.

Já falei do taxista que acredita que o saldo dele é o que está escrito no extrato "disponível para saque", do meu América Mineiro, das manias de gente velha que começo a ter, das minhas poesias juvenis, dos chinelos de Zélia Gattai e do sonho do guardador de carros Bigode de encontrar um dia a sua amada Sueli. Já falei do medo que tinha de tomar leite e comer manga, da nódoa que

manchava o uniforme escolar e já falei também das coisas que sumiram do mapa. A fralda de pano, a ficha do telefone, o Crush, o Vigilante Rodoviário na TV, o mimeógrafo a álcool, o catálogo telefônico, o drops Dulcora, o elefantinho da Shell e a gotinha da Esso.

De vez em quando recebo um e-mail raivoso de gente que quer que eu escreva sobre política e economia. Não é o meu barato, apesar de estar sempre girando a metralhadora no Facebook contra ultradireitistas, reacionários, homofóbicos, essa gente que vive mandando você adotar um bandido, mudar-se pra Cuba ou lembrando, até hoje, dos tais dólares na cueca. Essa semana mesmo recebi um e-mail do Oscar de Oliveira, lá de Curitiba. Ele diz, raivoso: "Na semana em que uma cubana se rebelou-se contra o fracassado programa Mais Médicos, você vem falar de diarista?" E completou: "Por que você não fala do Zé Dirceu na cadeia a ao invés de ficar falando de dieta para engordar da revista *O Cruzeiro* dos anos 50?"

Teve um que disse que sou um privilegiado por comer geleia no café da manhã, "num país onde milhões passam fome". Outro ficou horrorizado porque eu não acredito em Duendes e um terceiro me acusou de explorar a faxineira Edna, obrigando-a a trabalhar 13 horas por dia. Pois é, achei deselegante colocar na crônica que pagava hora-extra a ela, numa época em que as empregadas não tinham férias, décimo-terceiro, INSS e nunca sonhavam em viajar de avião.

Fico aqui matutando com os meus botões. Será que deveria estar falando dos Black Blocs, dos rolezinhos nos shoppings, do Feliciano, do "mensalão", do Produto Interno Bruto, da mídia Ninja, do beijo gay na televisão, da inflação, das manifestações nas ruas, do Mais Médicos, da morte do cinegrafista da Band ou da reacionária apresentadora do SBT?

Hoje resolvi fazer um teste. Desliguei o computador e pensei. Vou ligar novamente e quando abrir na página do UOL, vou fechar os olhos e colocar o dedo indicador na tela. O assunto que ele estiver apontando vai ser o meu assunto da semana aqui neste espaço.

Desliguei o computador, liguei novamente, esperei alguns segundos e quando vi a luminosidade vindo, fechei os olhos e coloquei o dedo em cima. Quando abri os olhos, o meu dedo estava apontando para a manchete:

"Saiba onde os famosos vão passar o carnaval"

CHARGE



BeCool

Editor e curador: Gui Adn

Redação: Mônica de Souza.

Fontes: El Hombre, CartaCapital, YouTube, Adorocinema, Milenio, La Patilla, Expediente Noticias, Terra, Livraria Saraiva, Guia da Semana e Veja São Paulo.

MAIS
+

REVISTAS

BECOOOL é uma publicação da Mais Revistas.

Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

46 revistabecool.blogspot.com

LEIA TAMBÉM



Inscriva-se

issuu.com/dddgilvan

twitter.com/becoolmagazine

fabecook.com/RevistaBecool

